



転倒リスクチェックシート



(厚生労働省監修「介護予防研修テキスト」より)



6点以上は転倒のリスクが高いと言われています

- 1 この1年間に転倒した
- 2 横断歩道を青信号の間に渡りきることができない
- 3 1Kmぐらいを続けて歩くことができない
- 4 片足で立ったまま靴下をはくことができない
- 5 水でぬれたタオルや雑巾をきつく絞ることができない
- 6 この1年間に入院したことがある
- 7 立ちくらみがすることがある
- 8 今までに脳卒中を起こしたことがある
- 9 今までに糖尿病と言われたことがある
- 10 睡眠薬、降圧剤、精神安定剤を服用している
- 11 日常、サンダルやスリッパをよく使う
- 12 家の中でよくつまずいたり、すべったりする
- 13 (新聞や人の顔など) 目があまりよく見えない
- 14 (会話など) 耳があまりよく聞こえない
- 15 転倒に対する不安が大きい、あるいは転倒が怖くて外出を控えることがある

★転倒リスクと対策と指導は裏ページにあります





質問1～15のどれかに当てはまった方は、どんな転倒リスクを抱えているのか確認してみましょう。

質問内容	転倒リスク	対策と指導
1～3に☑がついた方	歩行能力の低下	歩くことは、全身の7割以上の筋肉が活動と言われるほど効率のよい全身運動です。呼吸機能や循環機能も活性化され、疲れにくいからだになります。日頃から歩くことや、筋力・柔軟性を高めておくことは大切です。 リハ新聞1. 2. 3. 7. 8. 10. 11. 15. 17番も合わせてお読みください。
4に☑がついた方	バランス能力の低下	片足立ちは、バランスだけでなく、筋力も必要となります。最初は壁など支えになるところの横で、つかまりながらでもよいので、片足で立つ練習をしましょう。 リハ新聞7. 8. 10. 15番も合わせてお読みください。
5に☑がついた方	筋力の低下	握力は、全身の筋力と深い関係があります。腕や手の筋力だけでなく、足腰の筋力を落とさないように散歩や体操を取り入れましょう。手指を刺激するような運動も効果的です。 リハ新聞1. 2. 3. 5. 7. 8. 10. 15番も合わせてお読みください。
6～9に☑がついた方	疾病による転倒リスク	入院などで筋力が低下してしまった人や慢性の病気がある人は転倒しやすくなります。歩行の際はからだにあった杖や歩行器などの補助具を使用したり、周りの協力のもと、「転ばない環境」を作りましょう。また、立ちくらみは転倒の危険となります。病気が原因で起こる場合もありますので、原因をしっかりと確認しましょう。また、朝起きたばかりの時や、立ち上がった瞬間などの姿勢が大きく変わった時に、立ちくらみが起きやすくなる方もいます。時間帯などに注意して、体調に合わせて運動を行ってください。糖尿病には運動と栄養の2つの面からの取り組みが必要になります。歩くなどの有酸素運動は血糖値を下げる効果があります。継続的に運動することが大切です。また、食事のとり方や薬の使用法にも気を配りましょう。 リハ新聞1. 2. 3. 4. 11. 12. 15番も合わせてお読みください。
10に☑がついた方	服薬による転倒リスク	睡眠薬や降圧剤、精神安定剤などは、副作用として眠気やふらつきを招くことがあります。医師や薬剤師から注意事項についてよく説明を受けておくと共に、もし服用後の副作用でこれらの症状が強く現れる場合は、すぐに医師や薬剤師に相談しましょう。
11～12に☑がついた方	転倒の外的要因	スリッパ・サンダルは転倒の原因となることが多くあります。外出時には、草履やサンダルなど滑りやすい・脱げやすい履物は避け、歩きやすい靴を選ぶようにしましょう。また、敷物のめくれやほつれ、住宅内の段差が転倒事故の原因になります。転倒の多くは居室内の些細なものでつまづき、すべり、ふらついて起きていることから、身の回りの整理整頓など心掛け、転びにくい環境を整えましょう。
13～14に☑がついた方	視力・聴力の低下	視力や聴力に障害があると、情報量が少なくなるために転びやすくなります。見えにくい、聞こえにくいという人はすぐに医師の診断を受け、視力に合っためがねや聴力に応じた補聴器を使うようにしましょう。また、病気による視覚・聴力障害の場合は治療が必要な場合もあります。
15に☑がついた方	転倒に対する不安とそれによる日常生活機能の制限	一度転倒を経験すると、また転んでしまうのではないかとという恐怖心から、閉じこもりがちになることがあります。しかし、出歩かなくなることで、さらに足腰の筋力が弱まり、ますます転びやすくなってしまふという悪循環に陥ってしまいます。転んだ時は、転んだ状況をよく検証し、気を付けると共に、家族や周囲の人に、移動する時はそばで見守ってもらったり、手すりなどを付け転びやすい環境を改善してもらうなど、サポートを受けるようにしましょう。 リハ新聞1. 2. 3. 7. 8. 10. 16番も合わせてお読みください。